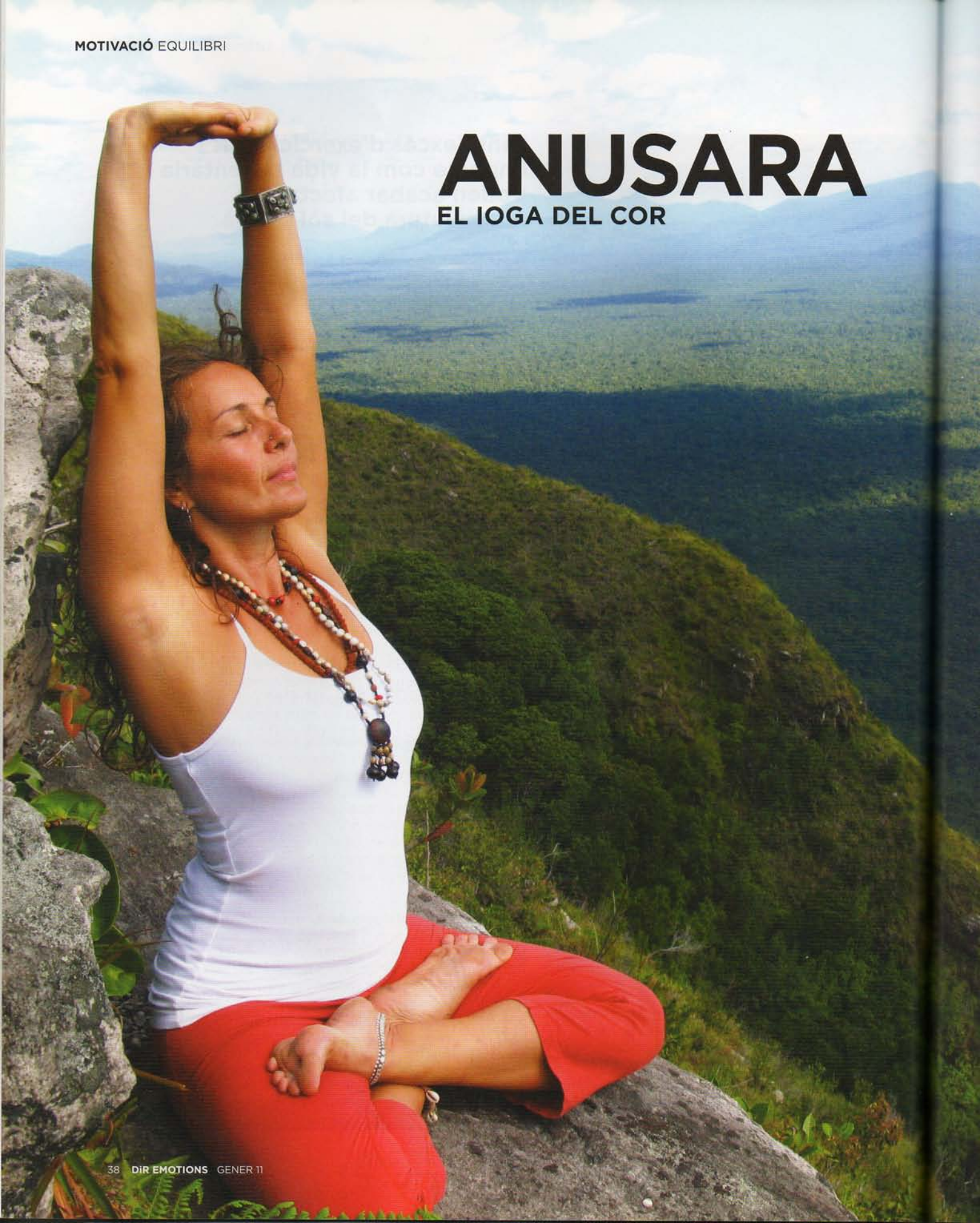


# ANUSARA

EL IOGA DEL COR



Sortir d'una classe sentint-nos millor amb nosaltres mateixos és l'objectiu del que es considera, sens dubte, un dels estils més profunds de ioga, aquell en el qual les postures s'originen des d'un intens sentiment interior.

Per **Susana García Blanco**, professora certificada d'Anusara

**L'**Anusara és un estil modern de ioga, que va ser creat el 1997 per John Friend, un dels professors de ioga més carismàtics i reconeguts del món. Tot i ser un corrent jove, que explora la creativitat en aquesta pràctica, es basa en els pilars sòlids de la tradició del ioga i, sobretot, en la filosofia tântrica. El seu nom sorgeix precisament d'un vers del text sagrat anomenat "Kula Nava Tantra".

#### EL TANTRA

L'Anusara té tres característiques importants: la filosofia tântrica, els principis d'alineació i la kula. La primera impregna la teoria i la pràctica de l'Anusara, inclòs el mètode didàctic, i es basa en el concepte de que tot és

### Aquest estil combina alguns dels principals camins del ioga, com hatha, jnana i bhakti.

suprema consciència. Una acceptació profunda i total de qui som i de com tot el nostre ésser (cos, ment i cor) formen aquesta suprema consciència manifestada. L'objectiu de la seva pràctica, però, no és transcendir el material o el cos físic, sinó alinear-lo amb el flux diví i contribuir-hi amb amor i alegria. L'Anusara, per tant, aprofundeix una mica més dins del ioga.

## Com és una classe?

**En l'Anusara les classes es dissenyen seguint una seqüència que pot variar molt, ja que estan al servei de qualsevol nivell d'experiència o habilitat: principiants o practicants avançats, nens o persones grans, i fins i tot gent amb necessitats terapèutiques especials. Tot i això, hi comparteixen uns trets comuns:**

- Comença amb una interiorització i la invocació d'Anusara com un recordatori del significat devocional de la pràctica.
- Sempre hi ha un tema orientat al cor, que té una connexió significativa amb els grans propòsits espirituals de la pràctica de l'asana.
- Els alineaments posturals per a cada asana es revisen sobre la base dels Principis Universals d'Alineament. El professor ofereix llavors ajustaments verbals i físics que els ajuden a realçar les postures. Si és necessari, s'utilitzen elements d'ajuda o variacions de les asanes.
- De vegades es realitzen demostracions de les postures per aclarir les instruccions d'alineament.
- Les classes acaben amb savasana o meditació.

### PRINCIPIS D'ALINEACIÓ

El segon tret característic de l'Anusara és que consta d'una sèrie concisa i elegant de cinc principis d'alineament, denominats "Principis Universals d'Alineament". Són formes de moure l'energia i afecten tant al cos energètic com al físic. El primer principi és "obrir-se" o "expandir-se": quan ens obrim per rebre alguna cosa, es produeix una expansió energètica al nostre interior, un espai on no tenim les limitacions del cos físic.

Al darrere dels principis hi trobem el concepte de les tres "a": actitud, alineament i acció, que respon al fet que a l'Anusara cada postura té una intenció connectada als propòsits més elevats de la pràctica de ioga, a més de la consciència d'un alineament postural específic i una acció que busca l'equilibri entre estabilitat i llibertat.

WWW.DIR.CAT

#### SI T'INTERESSA SABER-NE MÉS...

Susana García Blanco realitzarà immersions i formació de professors a Yoga One. Totes seran reconegudes com a RYT 200 per la Yoga Alliance.

- **La immersió d'Anusara** ens duu a submergir-nos en els ensenyaments del ioga. Està dirigida a qualsevol practicant de ioga amb ganes sinceres d'aprofundir en la seva pràctica, d'augmentar i clarificar els coneixements de les diferents facetes del ioga i de trobar com aplicar els ensenyaments de ioga d'una forma pràctica en la vida. És també el requisit per accedir a qualsevol Formació de Professors d'Anusara. Les dates són:

Immersió 1: 15-17 abril + 29 abril-1 maig.

Immersió 2: 15-19 juny.

Immersió 3: 27-31 juliol.

- **La Formació de Professors d'Anusara** consisteix en una formació extensa en àrees fonamentals sobre com transmetre els ensenyaments del ioga, com entrellaçar els temes orientats al cor i la filosofia tântrica on les instruccions posturals d'alineament per inspirar als estudiants a encarnar els propòsits més elevats de la pràctica del ioga. També s'instrueix als futurs professors sobre els principis de la respiració, meditació, seqüència postural, observació, ajustaments verbals i físics, demostracions posturals, ús de la veu i organització de currículums per a cursos. Les dates són:

Formació 1: 24-28 agost.

Formació 2: 12-16 octubre.

Formació 3: 16-20 novembre.

## Alegria

L'auge de l'Anusara es deu sobretot a la seva filosofia edificant, caracteritzada per la "celebració del cor" que cerca el bé en les persones i les coses. Aquesta visió festiva és la base d'un estil de ioga en el qual l'harmonia i la joia d'una comunitat unida són pilars fonamentals.

*DIR Emotions*

### OBRIR EL COR

La tercera clau de l'Anusara és la kula, que en sànscrit significa "cor" i que fa referència a les persones que conformen la comunitat amb la qual ens relacionem durant la nostra trajectòria espiritual.

## L'Anusara és un sistema de ioga molt complet, indicat per a tot tipus de persones.

Quan la gent parla d'Anusara, s'escolta amb freqüència l'expressió "obrir el cor". I és que cada classe té un tema orientat al cor (un ensenyament filosòfic, una virtut...), i això fa que s'estableixi una connexió significativa amb els màxims propòsits espirituals de la pràctica de les postures o asanes, que es converteixen en expressions des de l'interior cap a l'exterior.

En les classes mai es perd la perspectiva de quins són els propòsits espirituals o intencions més elevades de la pràctica de hatha ioga, tant al matalasset com fora d'ell. Els professors busquen el bo en totes les coses, especialment en ells mateixos i en els seus estudiants, i es dediquen a servir-los i a ajudar-los a descobrir la seva bellesa innata, la seva vàlua i la seva naturalesa suprema. ●

Temps aproximat de lectura: 5 minuts.